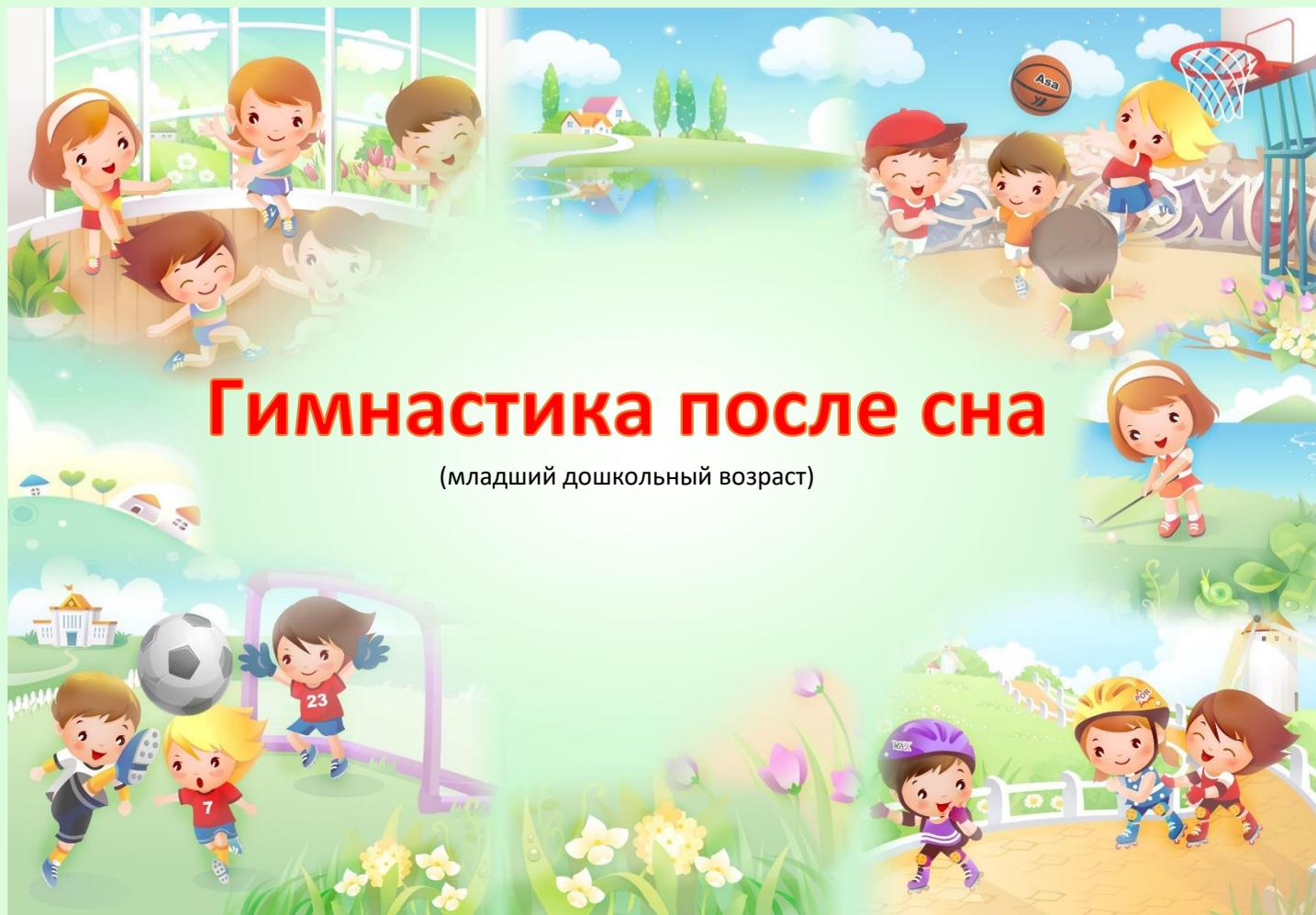


620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16  
e-mail: [mdou50osa@yandex.ru](mailto:mdou50osa@yandex.ru)





## Описание

### «Просыпаемся улыбаемся»

Глазки открываются,  
Реснички поднимаются  
Дети просыпаются, друг другу улыбаются  
Дышим ровно, глубоко  
И свободно, и легко  
Что за чудная зарядка –  
Как она нам помогает,  
Настроенье улучшает  
И здоровье укрепляет  
Крепко кулачки сжимаем,  
Рки выше поднимаем  
Сильно - сильно потянись.  
Солнцу шире улыбнись!  
Потянулись! Улыбнулись!  
Наконец - то мы проснулись!  
Добрый день!  
Пора вставать!  
Заправлять свою кровать.

## Действие

*легкий массаж лица*

*поворачивают голову вправо - влево  
делают глубокий вдох и выдох, надувая и  
втягивая живот  
растирают ладонями грудную клетку и  
предплечья*

*медленно поднимают руки вверх, быстро  
сжимая и разжимая кулаки  
вытянув руки, потягиваются*

*действия по тексту.*

### «Поднимайся детвора»

Завершился тихий час,  
свет дневной встречает нас.  
Мы проснулись, потянулись,  
Широко мы улыбнулись.  
Приподняли мы головку,  
Кулачки сжимаем ловко.  
Ножки начали плясать, не желаем больше  
спать.  
Обопремся мы на ножки,  
Приподнимемся немножко.  
Все прогнулись, округлились,  
Мостики получились.  
Ну, теперь вставать пора,  
Поднимайся, детвора!  
Все по полу босиком,  
А потом легко бегом.

*потягивание и повороты.*

*приподнимаем голову, затем сжимаем  
пальцы в положение кулаков  
сгибают ноги, выполняют бег на месте в  
положении лежа*

*Встают на ручки и ножки – поза «Жука»*

*по тексту.*





### «Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь!	<i>по тексту</i>
Глазки, открывайтесь!	
Ножки, потянитесь!	<i>потягивают ноги, приподнимают руки</i>
Ручки, поднимите!	
Мы сначала пойдем очень мелким шажком.	<i>лежа в кровати ноги приподняты – дети имитируют мелкие затем крупные шаги</i>
А потом по шире шаг, вот так, вот так.	
На носочки становись,	<i>встают на полу пальцы</i>
Вверх руками потянись.	
Выше ноги поднимай	<i>на месте поднимают по очереди ноги,</i>
И как цапелька шагай	<i>сгибая в колене</i>
Самолетики на аэродроме сидели,	<i>дети имитируют движения руками</i>
А потом они полетели.	
Долго-долго по небу летали,	<i>приседают</i>
Затем приземлились – устали.	
Мячик прыгал высоко – высоко...	<i>прыгают</i>
Покатился далеко – далеко...	
Он юлою закрутился, вот уже остановился	<i>кружатся</i>
Ах, как бабочки летают,	<i>по тексту.</i>
И танцуют, и порхают.	
Вдруг замрут, не шевелятся,	
На цветок они садятся.	
Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.	

<b>"Медвежата"</b>	
Проснись дружок, И, улыбнись. С боку на бок повернись И в медвежонка превратись	<i>повороты направо, затем налево</i>
Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили! Вот так, вот так, Головой своей крутили	<i>повороты головы</i>
Вот мишутка наш идет, никогда не упадет. Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.	<i>имитация головы</i>
Мед медведь в лесу нашел – Мало меду, много пчел	<i>махи руками</i>
Мишка по лесу гулял, Музыканта повстречал. И теперь в лесу густом он поет под кустом. Дыхательная гимнастика. Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М». Были медвежатами, станьте же ребятами.	<i>выдохи и вдохи</i>





## «Бодрость»

*по тексту*

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – помогает здорово

Смотрим вправо, смотрим влево,

Наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево,

В потолок оглянись

Сядем ровно, ножки вместе,

Руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь,

Ножки слушайте, не гнитесь.

А теперь тихонько сели,

Друг на друга посмотрели,

Улыбнулись, оглянулись

И на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли,

много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла,

Шагом марш вокруг стола

Прямо к водным процедурам,

А потом и за дела.

*лежа голова выполняет повороты – вправо, влево, вверх.*

*сидят, ноги вместе, руки вытягивают вверх и выполняют наклон к прямым ногам*

*смотрят друг на друга, улыбаются*

*разжимаем и сжимаем пальцы в кулак*

## «Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось,

И нам всем улыбнулось

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору,

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно.

Вышли на берег крутой, и отправились

домой

*дети улыбаются*

*повороты на живот, повороты на спину*

*лежа на животе, движения ногами*

*движения руками*

*движения ногами*





### «Объявляется подъем!»

Объявляется подъем!

*дети просыпаются*

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки проснулись, потянулись.

*потягивание рук*

Выпрямляются ножки,

*потягивание ног*

Поплясали немножко.

*дет, согнутыми ногами топают лежа на спине*

На живот перевернемся, прогнемся.

*переворот на живот, прогиб в спине*

А потом на спину снова,

*переворот на спину, с имитировать мостик*

Вот уж мостики готовы.

Этот коврик очень важный.

*встают с кровати и идут по массажным коврикам, выполняя задания по тексту*

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите

И немножко пробегите.

Теперь по полу пойдём на носках, на пятках,

*ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, затем «гусиным шагом»*

На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!

Мы трусцой пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.

*легкая пробежка*

После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.

*остановиться в любой позе*

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

*глубокие вдохи и выдохи*

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся за дела принимаемся.

### "Дождь"

Что такое, что мы слышим?

*ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой*

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильнее,

И по крыше бьет быстрее

Вверх поднимем наши ручки

*поднимают руки вверх, потягиваются*

и дотянемся до тучки

Уходи от нас скорей,

*махи руками*

Не пугай ты нас, детей

Вот к нам солнышко пришло,

*повороты головы направо, налево*

Стало весело, светло

А теперь на ножки встанем,

*стоя на высоких полупальцах потянуться вверх*

И большими станем.





## «Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко,  
Убежали по дорожке,  
Ну, а мы с тобой проснулись  
И, проснувшись улыбнулись.

*дети просыпаются, улыбаются*

Открывай один глазок,  
Открывай другой глазок,  
Будем мы с тобой сейчас  
Делать «потягушки»,  
Лежа на подушке.

*выполняют потягивание*

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,  
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

*прячутся и выглядывают из одеяла*

Тянем ручки, тянем ушки,  
Ручкой облачка достали  
И немного выше стали!

*тянут ручки наверх, за голову*

Чтоб головку разбудить,  
Надо шейкой покрутить  
Чтобы ручки разбудить.  
Хлопать будем их учить.

*выполняют различные покачивания,  
вращения головой  
хлопки руками по разным сторонам*

Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу  
Хвостик спрячем на подушки  
Делать будем мы вертушки  
Одеяло мы подняли  
Сразу ножки побежали  
Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

*повороты к подушке, лежащей за спиной,  
ищут «хвостик»  
поднимают ноги и делают упражнение  
«ножки бегают»*

На живот перевернулись,  
В воду быстренько нырнули.  
И поплыли, как могли!

*лежа на животе и приподняв голову дети  
работают руками и ногами*

Если сможешь - догони!  
А теперь мы все - собачки.  
На коленочки встаем.  
И виляем все хвостом.

*встают на четвереньки и выполняют  
активное движение «хвостиком»*

А теперь мы с вами - зайки: из кровати  
вылезайте,

*встают с кровати, выполняют задания по  
тексту*

Становитесь босиком и попрыгайте легко.  
Дыхательное упражнение:

*вдох – носом, выдох – ртом*

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать  
ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!





## "Тили-тили-тили-дон"

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.  
Прогоню остатки сна одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна помогает здорово.

*дети просыпаются*

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

*потягивание, перевороты направо и налево,  
действия по тексту*

Ножки мы подняли, на педали встали.  
Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.

*лежа на спине упражнение «велосипед»*

Крылья пестрые порхают,  
это бабочки летают.

*махи руками*

Встанем у кровати дружно.  
И посмотрим мы в окно.

*дети встают с кровати, выполняют  
движения по тексту*

Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему

Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке

*дети выходят из спальни*

## "Зайчик"

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в зайчишку превратись.

*повороты направо и налево*

Чтобы прыгнуть дальше всех, зайка лапки  
поднял вверх.

*потягивание лежа на спине, поднимание и  
опускание рук вверх и вниз*

Потянулся и ... прыжок.

На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки шалунишки:

*лежа на спине, согнув колени,  
похлопывающие движения по коленкам*

Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку, испугался и затих

*прижать руки к груди, спрятаться,  
согнуть к себе руки и ноги лежа на спине*

Мы лисичку обхитрим,  
На носочках побежим

*лежа на спине, выпрямив ноги вверх,  
имитировать движение бега.*

